

חגורה צהובה (23)

1. הטלת מותן עם נעילות (2) –
 - חסימת S להטלת מוטון, ירידה למצב של רגל וברך (רגל שבכיוון ראש היריב דורכת), השכלת היד שקרובה לראש סביב זרוע היריב וסגירת משולש עם הזרוע השניה על כתף היריב. לחיצה קדימה ולכיוון הראש לשבירה.
 - חסימת S להטלת מוטון, בעיטה בגב עם הרגל שרחוקה מראש היריב וסיבוב כף אותו רגל כך שהאצבעות הם לכיוון ראש היריב. רגל שניה דורכת על לסת היריב, סוגרת על הגרון שלו ואני יורד אחורה (עם האגן קרוב ליריב) ושובר את מרפק היריב על הירך שלי (הרחוק מהראש שלו) ע"י הרמת אגן. אני זורק את זרוע היריב, דוחף אותו עם הרגל ומתגלגל אחורה.
2. הגנות מבעיתות על הרצפה (4) –

בהתחלת כל התרגילים: הגנה עם שתי ידיים מבעיטה לפני כשאני שוכב על הרצפה והיריב בועט עם הרגל שקרובה לראש שלי. הרגל הנמוכה נועלת את נעילת קרסול הרגל הרחוקה של היריב. אני תופס את הברך הקרובה אלי עם היד העליונה שלי לוחצת על נקודת לחץ כדי לכופף את הברך ולתת לה זווית.

 - הרגל העליונה שלי עושה קשת לכיוון הראש שלי, לוקחת את שני רגלי היריב ומורידה אותם ע"י בעיטה בקיפול הברכיים. אני עולה על היריב כך ששוק הרגל שהורידה עדיין נמצאת בקיפול הברכיים, מצליב את רגלי היריב ועולה קדימה (לחץ על הרגליים). אני תופס את צווארון היריב, מושך ומביא אגרוף לגזע מוח. יציאה בגלגול אחורה.
 - הרגל העליונה שלי נכנסת בין רגלי היריב ומורידה את הרגל הרחוקה ממני ע"י בעיטה בקיפול הברך. אני לוכד את הרגל שנמצאת בין הרגליים שלי ע"י נעילת הברכיים עליהם. היד בצד הנגדי לרגל שמולי מונחת על סכין כף הרגל, והיד השניה מתלפפת פנימה ליצירת משולש. אני שובר, זורק את רגל היריב ויוצא בגלגול אחורה.
 - אני מפנה את הגוף לצד הרחוק מהיריב (לקחת תנופה) וקופץ על היריב (מעל הברכיים) להפלה. אני ממשיך את הסיבוב למכת מרפק למפתח הלב ומיישר את היד למכת backhand לפני. אני מפנה את ראש היריב לכיוון הנגדי ודורך על זרוע היריב (בצד שלי) + אגרוף לפני ביציאה.
 - הרגל שלי דוחפת את ברך היריב (מקדימה ולא מהצד) להפלת היריב. עליה על ברך הרגל שנועלת את קרסול היריב, ביצוע בעיטה ישרה לאשכים, דריכה עם הרגל שבעטה וביצוע גלגול קדימה.
3. נעילות זרוע במצב עמידה (3) –
 - בלימה חיצונית לאגרוף לפני. עם צעד קדימה, אני מביא מכת יד פתוחה לפני היריב עם היד שלא בלמה. היד שבלמה מקפלת את זרוע היריב סביב היד שלי אני סוגר משולש ומפעיל לחץ על זרוע היריב. עם צעד קדימה (רגל קרובה ליריב) אני מוריד את היריב (הזרוע עושה קשת – מרפה עולה ויד יורד). אני שובר את שורש כף היד על הקרקע ויוצא עם אגרוף לפני.
 - בלימת 2 ידיים לאגרוף לפני, מכה לצלע תחתון ומכה לזרוע (לשבירה), קיפול היד המתקיפה וסגירת משולש להורדה עם צעד קדימה (מרפק למעלה). שבירת שורש כף היד על הקרקע + אגרוף לפני ביציאה.
 - בלימת מרפק חיצונית לאגרוף לבטן (שמאל על ימין), תפיסת זרוע היריב עם היד השניה ולבלימת סטירה לפני עם היד הפנויה + תפיסת היד. אני מעביר את היד שהביאה את הסטירה מתחת ליד השניה ומפעיל לחץ על המרפק. אני יוצא בזריקת היריב עם החזה שלי על המרפק שלו.
4. נעילת כתף וזרוע (2) –
 - בלימה לאגרוף לפני וליפוף היד הבולמת סביב היד המתקיפה, תוך כדי זה שהיד הנגדית תופסת את כתף היריב (בצד היד שהתקיפה). היד המלפפת נסגרת על היד השניה שלי (לסגירת משולש) כך שהעמה שלי נמצאת מתחת למרפק היריב. אני לוחץ לשבירה.
 - [כמו הקודם, התרגיל ממשיך במידה ויש קיר בסביבה] – אני מעיף את היריב כך שהוא עם הגב לקיר, חונק אותו עם העמה כך שאני מגביל את התנועות של חגורת הכתפיים שלו, ורגל שלי נועלת את הרגל הקרובה שלו. אני מוריד ראש קדימה כדי שהוא לא יתפוס את השיער שלי.
5. נעילות שורש כף היד (3) –
 - שחרור מתפיסת דש – אני תופס את היד שתופסת את הדש (שמאל על ימין) ומרים את היד השניה להגנה. היד ששומרת מביאה מכה לכתף היריב כדי להרחיק אותו ועובר מעל יד היריב למצב ש-2 הידיים שלי תופסות את יד היריב. אני מסובב את יד היריב כך שהזרת כלפי מעלה (סיבוב קטן – אני לא מרחיק את היד שלו מהחזה שלי) ולוחץ למטה עם היד והחזה שלי, להורדת היריב לברכיים. היד בצד יד היריב התפוסה עוברת למרפק היריב ומקפלת אותו להגברת לחץ.

- היריב תופס לי את היד מעל לפרק (ימין על ימין). אני מניח את היד השניה שלי כך שהוא לא יעזוב, ומסובב את היד התפוסה כדי לתפוס את יד היריב. אני מניח את המרפק שלי על המרפק שלו (שמאל על ימין) ומוריד אותו לרצפה עם תאי-סוואקי. שבירת cricket bat.
 - היריב מניח יד על החזה שלי ודוחף. אני סוגר 2 ידיים על היד שלו, מוריד אותו לאזור הבטן ומעביר את הידיים שלי לתפוס מאחורי המרפק שלו (יד אחת ואז יד שני, כדי שהיריב לא ישתחרר). אני צועד קדימה עם הרגל הקרובה ליריב למנוע בעיטה לאשכים ולוחץ את מרפק היריב אלי ולמעלה לשבירת שורש כף היד.
6. **הטלה דרך שורש כף היד עם נעילה** – בלימה יורדת עם הרחקת הגוף, תפישת היד המתקיפה (שורש כף היד) ובעיטת מאי-גרי עם הרגל הנגדית ליד שבלמה. הוספת היד השניה ליד התופסת והורדה דרך שורש כף היד עם תאי-סוואקי + שבירת cricket bat.
7. **הטלת רגל עם מכות תוך הישענות** – בלימה עולה לאגרוף לפני (ימין על ימין) + אגרוף לצלעות. היד הבולמת יורדת לתפוס את ירך היריב והיד השניה יורדת לתפוס את עקב היריב, ואני מוריד את היריב עם דחיפה של כל הגוף. אני צונח קדימה על האשכים של היריב, וממשיך עם מרפק למפתח הלב שנפתח למכת backhand לפני. אני אוסף את הרגל של היריב עם היד שהתקיפה, מעביר אותו לצד הרחוק ממני ומיד דורך לו ע היד. אני מביא אגרוף לפני ויוצא עם הישענות על חזה היריב.
8. **שחרורים מחניקות על הרצפה (5)** –
- מאחור – אני תופס את מרפקי היריב מבחוץ ומושך כדי לקרב את ראש היריב אלי. אני מביא מכת מצלתיים לאוזני היריב, תופס את האוזניים ומביא ברכיה לראש. אני מתגלגל עם היריב (מושך באוזניים) כך שהוא שוכב ואני על רגל וברך ומביא מכת מרפק לפני היריב.
 - מהצד – אני תופס את היד הרחוקה מהיריב לשחרר אויר ומביא אגרוף לבטן היריב עם היד השניה, ומכניס ברך קרובה ביני לבין היריב. הרגל השנייה אוספת את ראש היריב ומורידה אותו לרצפה. אני שובר את זרוע היריב לכיוון הרגליים שלו ע"י הרמת האגן. יציאה בגלגול אחורה.
 - היריב בא להתיישב עלי במטרה לחנוק אותי. אני תופס לו את הברכיים ומושך קדימה יחד עם דחיפת אגן היריב עם הברך שלי (היריב נופל קדימה לגלגול).
 - מעל לרגליים – אני מכניס יד בין הידיים של היריב ודוחף את גרון היריב כדי להרחיק אותו. היד שלי ממשיכה להתלפף סביב היד באותו צד (ימין על שמאל), והיד השניה עולה לכתך. הידיים נסגרים למשולש ואני לוחץ לשבירת מרפק. עם היד והאגם אני זורק את היריב מעבר לכתך בצד הנגדי ליד התפוסה, ומסיים עם אגרוף לאשכים.
 - בין הרגליים – יד עולה מעל ידי היריב לתפוס את היד הרחוקה ממנה (ימין על ימין), והיד השניה הולכת למרפק היריב ומיישרת אותה. אני מוציא את האגן הצידה לכיוון יד היריב התפוסה, כך שאני נמצא על הצד. הרגל שנמצאת בפנים דוחפת את ברך היריב, כדי להוריד אותו למצב של שכיבה על הבטן. הרגל השניה עולה מעבר ליד שעדיין תפוסה (קרוב לגוף) ונכנסת מתחת לראש. אני מפעיל לחץ עם הרגל לחניקה ושבירת מרפק.
9. **שחרורים מתפישות שיער (2)** –
- מקדימה – אני תופס את פרק היד שמחזיקה בשיער שלי עם 2 ידיים כך שהיד באותו צד (שמאל על ימין) נמצא למטה והיד הנגדי למעלה (הרגל הנגדי ליד התופסת – ימין על ימין – הולכת אחורה). אני נכנס מתחת לזרוע התופסת בסיבות ויוצא לנעילת שורש כף יד היריב.
 - מאחורה – עם 2 ידיים אני מצמיד את היד התופסת לראש שלי. אני מסתובב לפנות ליריב (לכיוון הבוהן ביד התופסת) ועולה עם הראש כשהיד עדיין צמודה אלי. בעיטה להרחקת היריב.

